

13SUIQIAN HAOMAMA
GAIBIAN NÜHAI DE YISHENG

要把女儿培养成才，就要抓好13岁前的教育

13岁前好妈妈 改变女孩的一生

邢苗苗◎编著



好妈妈是女儿的护航者
好妈妈是女儿的引路人

北京工业大学出版社

要把女儿培养成才，就要抓好13岁前的教育

13岁前好妈妈 改变女孩的一生

邢苗苗◎编著

好妈妈是女儿的护航者
好妈妈是女儿的引路人

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

13 岁前好妈妈改变女孩的一生/邢苗苗编著. —
北京: 北京工业大学出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2208 - 6

I. ①1… II. ①邢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 206225 号

13 岁前好妈妈改变女孩的一生

编 著: 邢苗苗

责任编辑: 郑 华

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 264 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2208 - 6

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



前言

当你捧起这本书的时候，我们万分地为你高兴，因为你有个非常可爱的女儿。同样，我们也为你的女儿高兴，因为她有你这样一个关心她、疼爱她的妈妈。

妈妈们都有着一个简单而美好的愿望，那就是希望自己的女儿能以独立的姿态、自信的笑容、文雅的举止、渊博的学识、开朗的性格……赢得事业上的成功和生活上的幸福。正因为如此，妈妈们才将心思几乎全部放在了女儿身上。对她们来说事业很重要，但是培养出一个自信乐观、开朗大方、见识广阔的女儿更重要。

每一个爱女儿的妈妈都不会放过培养女儿的任何一个细节，尤其是在女儿13岁之前，这种细节性的教育尤其重要。因为13岁之前，是女孩儿智力开发、道德品质形成、良好品格塑造等的最关键的时期。在这个时期，女孩儿对外界的刺激特别敏感，非常容易接受外界信息，将其先天潜能发挥得最好、最充分，从而获得某种杰出的能力。抓住关键期对孩子进行良好的教育，如同农民不误农时进行播种，能收到事半功倍的效果。

为女孩推开象征幸福、荣誉、成就的黄金之门，是每个妈妈心中最殷切的希望。在女孩13岁以前，妈妈只有规范她的言行，开发她的智力，陶冶她的情操，才能使女儿攀越成功巅峰，看见最美丽、最壮观的风景。

妈妈在女儿13岁以前，在对女儿进行培养和教育的过程中会遇到各种各样的问题。比如，该从哪些方面下手对女儿进行教育，怎样和女儿沟通和交流……这些问题经常让妈妈们在教育女儿的过程中无所适从。

《13岁前好妈妈改变女孩的一生》，正是为帮妈妈们解决在教育13岁以前女儿的过程中遇到的难题而编写的。本书从美德、智商、情商、气质、性格等9个方面讲述了培养女孩过程中的常见问题，并列举了大量的教育案例，从女孩的美德培养、女孩儿的智商开发、让女儿拥有良好的兴趣和爱好、塑造特有的女性气质等方面，对如何培养最优秀的女孩提出了全面的指导原则和实用的参考方法。妈妈在教育女儿的过程中，可根据自己遇见的难题参考相应的解决方法。相信在本书的帮助下，每个妈妈都能培养出一个优秀的女儿。

目录

MU LU



当代商管的女儿，请读 第一章 二第

导 读

- 13 岁，是孩子成长的分水岭 2
- 为什么要突出妈妈的作用 3
- 走进女孩的世界 5

第一章 13 岁前，女儿的美德培养

培根曾说过：“美德有如茗香，经燃烧或压榨而其香愈烈。”对于一个好妈妈来说，在培养女儿的时候，首要的任务就是要将美德植入孩子的心灵。因为美德是一笔珍贵的精神财富，谁拥有美德，谁就会拥有幸福。

- 用美德开启成功之门 10
- 诚信是女儿最好的名片 12



正直的品行让女儿终身受益·····	16
宽容为女儿架起友谊的桥梁·····	19
谦虚是女儿通往成功的通行证·····	24
责任心促进女儿能力的发展·····	27
节俭是妈妈给女儿的最永久的财富·····	31
让女儿拥有一双勤劳的手·····	34

第二章 13 岁前，女儿的智商开发

智商是智力的表现，开发孩子的智商，就像打磨玉石，只有经过精雕细刻，才能使其光华尽显。对于一个好妈妈来说，要想充分发挥女儿的观察力、想象力、记忆力，就应鼓励她多观察、多思考、多提问、勤积累，让女儿的“智慧之花”绽放。

善观察，让女儿的眼睛亮起来·····	40
会思考的女儿才有竞争力·····	44
注意力是女儿心灵的门户·····	48
知识的积累离不开记忆·····	52
帮女儿展开想象的翅膀·····	55
激活女儿的创造力·····	58
呵护好女儿的好奇心·····	62

第三章 13 岁前，女儿的情商培养

情商是一种能力，也是一种心性，它与智商一样对人的终生发展有着至关重要的作用。拥有高情商的女孩，往往拥有更多成功的机会



和更强的创造力。因此,对于一个好妈妈来说,不能放松对女儿的情商培养。

情商是女儿一生的资本.....	66
自信是成功的第一秘诀.....	70
乐观的情绪是前进的动力.....	73
让女儿带着坚强的意志上路.....	77
培养女儿的自律能力.....	81
让女儿学会从容面对挫折.....	85
镇定是女儿最宝贵的财富.....	89

第四章 13岁前,女儿的气质打造

气质是心理特征的外在表现,不同的女孩有着不同的气质。有的女孩表现出聪慧的气质,有的女孩显露出高洁的气质。无论聪慧,还是高洁,好的气质都可以让女孩显得卓尔不群,与众不同。对于好妈妈来说,一定要重视对女儿气质的打造,让你的女儿成为众人瞩目的气质“小明星”。

气质是一种无形的财富.....	94
用知识造就女儿的内在气质.....	97
培养举止大方的女儿	100
让文雅的谈吐为女儿加分	104
让女儿在艺术中提升气质	107



第五章 13 岁前，女儿的性格打造

性格开朗的女孩，往往活泼爱动；性格内向的女孩，往往温和文静；性格直爽的女孩，往往举止大方。对女孩来说，拥有好的性格，就是拥有七彩的生命；拥有好的性格，就是拥有靓丽的人生；拥有好的性格，就是拥有快乐的征程。

培养女儿活泼开朗的性格	112
要尽早培养女儿独立的个性	116
幽默让女儿更可爱	120
让女儿告别怯懦	123
帮女儿树立良好的自尊	126
纠正女儿任性的坏毛病	130
让女儿远离孤僻的陷阱	133
帮女儿拔掉嫉妒这根“刺”	136
别让自卑阻碍了女儿前进的脚步	141
果断的性格让女儿抓住成功的机遇	144

第六章 13 岁前，女儿的爱心栽培

一般来说，拥有爱心的女孩，最容易融入群体，被社会所接纳。而那些孤僻的女孩往往由于冷漠或不善于关心别人，而无法结交到真正的朋友。因此，好妈妈要重视女儿的爱心教育，在女儿的心田种上爱心，让女儿学会与人分享，让女儿从小得到爱的熏陶。



给女儿一颗爱心，就是给她一份快乐人生	150
让女儿学会分享	154
不要忽视女儿对妈妈的爱	158
让女儿拥有一颗感恩的心	161
学会关心他人，才能感受爱	164
呵护女儿善良的天性	167

第七章 13 岁前，女儿的交往培养

有一位哲人说过，善于交往的人，犹如入海的蛟龙，是海的弄潮儿。妈妈要让女儿走出自我的世界，让她踏上交往的航船，成为交往中的高手，就要让女儿远离孤独城堡，学会信任、沟通与合作，从而获得更多的朋友。

培养女儿良好的语言表达能力	172
善于合作，是通往成功的捷径	176
搭上交际快车，快速抵达成功彼岸	180
让女儿学会以真诚的心与人交往	184
孩子之间的事让她自己去处理	188
让女儿学会说“不”	192

第八章 13 岁前，女儿的才气培养

才气不是与生俱来的，它需要后天的培养。对于女孩来说，才气的培养要顺其自然，不能强求。只有顺应孩子的兴趣爱好，才能使女孩的才气与日俱增。



发掘女儿的潜能，让她闪耀发光	198
让阅读提升女儿的才情	203
提高写作能力，让女儿爱上写作	207
给女儿一个施展才华的地方	210
自己的爱好不要强加给女儿	212
要尊重女儿的兴趣	215
正确应对女儿的求知欲	219
搞好学习并不需要限制女儿看电视	221
让女儿成为自己学习的主人	225
和女儿一起学习	228

第九章 13 岁前，女儿的习惯培养

要想培养女儿的好习惯，就要把女儿本来不自觉的好的行为，转化为有意识的行动。这就要求妈妈细微地观察女儿，了解女儿的习惯特点，抓住最佳的教育时机，用最适宜的方法，从而使女儿从小养成良好的习惯。

习惯养成无小事	234
纠正女儿挑食、偏食的习惯	237
良好的语言习惯让女儿更可爱	241
教女儿养成做事利索的好习惯	245
告诉女儿正确地看待金钱	248
让女儿爱上运动	252
爱拼的女儿才会赢	256

13 导 读

导 读



：息即制解意夫不母父慈有睦御谓常常谓其，中希老治

13岁，是孩子成长的分水岭

人生如盖楼，楼房要想盖得高大，其根基就要挖得深、打得牢。可以说，13岁前，就是为孩子打造根基的关键时期。

那么，为什么说是13岁呢？13岁这个年龄阶段，对于孩子来说，究竟意味着什么呢？

从我国现行的教育体制来说，13岁，意味着我们的孩子即将结束小学的生活，进入中学继续求学。

从孩子的心理特征来说，13岁，意味着我们的孩子已经结束儿童期，即将进入少年期，迈开他走向成人世界的第一步。

从孩子的生理特征来说，13岁，意味着我们的孩子即将踏入一个高速成长的阶段——青春期。

从父母的感受来说，13岁以前，孩子的思维方式很简单，父母的思维通过简单的转化，就可以转变为孩子的思想。13岁之后，孩子的独立思考能力变强，开始不听管教、我行我素，开始依自己的主见来评判事物、对待世界。

所以说，13岁，是每一个孩子成长过程中的分水岭。这不仅仅是因为从此以后他们即将告别小学生活，进入初中学习，更重要的是：在13岁以后，孩子的个性、习惯以及智力水平等已经基本定型，且极难改变。

在生活中，我们常常能听到许多父母不无遗憾的叹息：



“本以为等孩子大一点，懂事了就会认识到学习的重要性了。可谁知，她不但不重视反而更加不爱学习了……”

“本以为女孩子长大了就会懂得害羞，变得文静起来。谁知我的女儿长到十五六岁了却还是跟个野小子似的，成天在外面疯玩，一点女孩的样子都没有，真是让人心烦……”

“孩子还小的时候做事很磨蹭，我想是因为她年龄还太小，也不懂得合理安排时间，等到长大了知道一件事要如何做才最有效率，也懂得珍惜时间了，做事自然就会利索了。可谁知她永远都是慢腾腾的，连要快的想法都没有，甚至并不觉得自己很磨蹭，真让人着急……”

俗话说，少成若天性，习惯成自然。许多事实也证明，孩子在13岁以前，可塑性往往是最强的。如果在此之前，能给予孩子正确、有效的教育，那么这些优良的品质和习惯，必将伴随孩子的一生，令其受益无穷！

为什么要突出妈妈的作用

每个人都是由孩童时代走入成人世界的，也许我们很少认真思考过：好妈妈在孩子的一生中究竟扮演着一种什么样的角色？好妈妈在孩子的教育中到底有多大的作用？为什么要突出妈妈而不是爸爸的作用呢？难道爸爸的教育就不重要吗？

答案当然是否定的。母爱与父爱在家庭教育中都具有举足轻重的地位。只不过，相对于爸爸的教育来说，妈妈在孩子13岁之前的作用

要显得更大一些。有句谚语说：“推动摇篮的手就是推动世界的手。”因为，从孩子降生的第一天起，妈妈就和孩子进入了一个“教”与“育”的历程。比如教孩子说话，教孩子走路，教孩子动手，等等。

可以说，每一个人都是在妈妈的教育下逐渐懂事，逐渐成长的。妈妈的形象、妈妈的态度以及妈妈的做人原则，都会在不自觉中影响着孩子的一生。尤其是对于13岁以前的孩子来说，妈妈教育的影响更是无与伦比。

美国作家海伦·凯勒曾这样回忆过：虽然上帝只给了我19个月的光明和声音。但至今，我仍然依稀记得那场病，尤其是母亲在我高烧不退，昏昏沉沉、痛苦难耐的时候，她温柔地抚慰我，让我勇敢地度过那段恐惧的时光。说实在的，在那漫长的黑夜里能得一点光明，完全是靠着母亲的慈爱和智慧……

大物理学家赫兹，年幼时并不聪明，甚至可以说是有点笨拙。但他的母亲深谙教子之道，认为光靠自己的教育不足以使孩子获得更大的进步。于是，她决定把赫兹送到孩子的叔父——一位19世纪著名的电磁学家那里。后来，赫兹成为世界著名的物理学家。对此，他曾深有感触地说，我的成功离不开母亲的鞭策和明智的选择，否则我可能就会在平庸中度过一生。

可想而知，如果孩子在出生后的最初几年里，没有接受过母亲的教育，没有感受过母亲的爱抚，没有体验过母亲的关爱，那么，这个孩子的童年生活肯定说不上健全，更说不上幸福。要知道，在孩子的成长过程中，母亲起着举足轻重的作用，她的一言一行都会成为孩子模仿的对象。

我曾在电视上看到过这样一则广告：一个孩子的妈妈在给患病的婆婆洗脚。这时，恰好她的孩子在门口看见了。等这位妈妈给婆婆洗



完脚之后，她的孩子也晃晃悠悠地端来了满满一盆热水，嘴里喊着：“妈妈，我要给你洗脚……”这时，母亲的脸上露出了欣慰、甜美的笑容。

可见，妈妈是孩子生活中模仿的对象，妈妈尊老爱幼，孩子自然就会上行下效；

妈妈勤俭节约，孩子自然就会拒绝奢华；

妈妈恭谦有礼，孩子自然就会谦虚不做；

妈妈坚强，孩子自然在苦难面前就不会怯懦；

妈妈善良，孩子自然就会拥有一颗悲天悯人的心灵；

妈妈修养有度、品质高尚，孩子自然就会成为人中龙凤！

因此说，孩子的命运掌握在妈妈的手中。

妈妈在抚养、教育孩子中的特殊作用，是父亲无法替代的。对此，英国诗人艾克略在《贴近妈妈的心灵》一书的序言中写道：“妈妈和孩子的关系是月亮和星星，树苗和土壤之间的亲和力。”妈妈的意义不是仅仅具有“妈妈”这个称谓，而是天天与孩子相濡以沫的关爱者。

作为母亲，你可以不是天才，但你可以成为天才的母亲！

走进女孩的世界

古老的传说里讲，女孩子是用糖果、香料以及一切美好的东西做成的。她就像是一尊尊贵而漂亮的水晶，需要妈妈给予更多的关注，

更细心的呵护，需要在温暖、安全的怀抱里慢慢成长。

对于妈妈来说，女儿是妈妈的贴心小棉袄，是妈妈心尖上的肉，因此，天底下所有爱女儿的妈妈都愿自己的女儿变成这个世界上最漂亮、最高贵的公主。

那么，如何才能将心爱的女儿培养成新时代完美的小公主呢？最重要的是要走进女孩的世界，了解女孩的一切特点。

在女孩的世界里，你会发现有糖果、香水、漂亮的饰品以及一切一切美好的事物。但女孩的世界里不仅仅有这些，你还会发现：

女孩胆小，连比她小的小弟弟都敢欺负她；

女孩敏感，她很注重自己与周围所有人之间的关系；

女孩缺少主见，是穿裙子还是穿背带裤，都要妈妈来决定；

女孩具有很多天赋，但如果妈妈稍不留神，她们的天赋就有可能沉寂一生；

……

那么，如何让我们的小公主变得坚强、勇敢、有主见起来呢？如何把我们小公主的天赋激发出来呢？这就需要做妈妈的多了解女孩的成长规律，在女儿不同的年龄阶段，采用不同的教育方案。

与男孩相比，女孩似乎来自于另一个星球。

她们不像男孩那样喜欢打打闹闹，而是喜欢安静地听妈妈讲故事、喜欢安静地做游戏；

她们不像男孩那样崇拜英雄奥特曼，而是更喜欢美少女战士、花仙子和白雪公主；

她们不像男孩那样喜欢竞争，而是更希望自己多几个知心朋友；

……

我们知道，男孩喜欢冒险、竞争等天性是由男孩体内的男性荷尔蒙——睾丸素决定的。同样，女孩的天性也是由她体内的荷尔蒙决定的。

从妈妈受孕的那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，